

Rammesat samtale efter selvskade

- Forstå og forebyg næste gang

Et støtteværktøj, der kan anvendes til at rammesætte denne samtale, er kæde- og løsningsanalysen. Du kan bruge redskabet som en vejledning, et støttende holdepunkt eller blot lade dig inspirere af overskrifterne, når du skal tale med dit barn efter en episode med selvskade. Det er vigtigt at understrege, at du som forælder ikke har en terapeutisk rolle. Redskabet er tænkt som en hjælp til nænsomt at sætte fokus på nogle områder, hvor du kan være nysgerrig og lyttende, og hvor I sammen kan blive klogere på, hvad der har været på spil.

En selvskade-episode opstår sjældent ud af det blå. Den er ofte slutpunktet i en række hændelser, følelser og tanker, der påvirker hinanden - som led i en kæde. Når man lægger leddene ud visuelt, bliver det lettere at se sammenhængen og opdage, hvor presset begyndte at stige. Selvskaden efterlader også spor i den unge, som er gavnlige at få belyst sammen, da det hjælper den unge med at blive klar over selvskadens mange ulemper og medvirker til en motivation for at prøve andre strategier.

Tag tidligst fat i samtalen dagen efter en selvskade - og gerne senere, hvis der er behov for mere tid. I kan køre den igennem fra ende til anden eller dele den op i små bidder over flere dage. Det er godt at tage noter, så I kan huske de ting, som dit barn fortæller, og så det er nemt at se, hvor langt I er kommet. Skriv kun små stikord i hvert led. Noterne må gerne være rå og uperfekte - det vigtigste er, at de hjælper jer med at huske og kortlægge forløbet senere. Eksempler på stikord kan være: Knude i maven, skænderi ved aftensmad, tankemylder, lettelse bagefter.

Sådan bruger I kæden i en samtale

I udfylder kæden sammen i et roligt øjeblik efter episoden, i dagene efter. I starter midt i kæden med selve selvskaden og bevæger jer først bagud gennem leddene, så fremad. På den måde får I øje på, hvad der byggede op til selvskaden, og hvad den resulterede i.

I bunden af dette dokument kan du finde en udfyldt og blank version af kædeanalysen, som du kan printe ud og bruge sammen med dit barn.

**Husk at lade
dit barn sætte
tempoet**

Det er bedre at lave lidt og få en god erfaring end at presse en "fuld" analyse igennem. Det er et værktøj, ikke en eksamen. Det må gerne være rodet, med pauser, suk, tavshed. Ingen gør det perfekt første gang. Og det er også vigtigt at pointere, at kæde- og løsningsanalysen ikke har en ambition om at udpege syndere - men om at skabe en forståelse, som gør jer i stand til at finde nye veje.

Vil du lytte til en samtale efter selvskade?

Scan QR-koden, og lyt til et rollespil mellem "Nanna" og hendes mor, hvor de sammen udfylder kæden trin for trin.



Kædeanalysen

- Hvad skete der - inden, under og efter?

Kædeanalysen er delt ind i otte elementer - syv led, der samlet giver en kæde - som I skal forsøge at sætte ord på for at undersøge, hvad der ledte op til selvskaden. Præsenter fx med en sætning a la: "Jeg vil meget gerne sammen med dig prøve at forstå, hvad der skete den dag. Ikke for at pege fingre, men for, at vi sammen kan blive klogere og måske forebygge, at det sker igen. Vi tager det stille og roligt, og du siger bare til, hvis du har brug for en pause."

Trin for trin

1. Selvskaden - hvad gjorde du?

Start med selve selvskade-handlingen.

Spørg fx: "Vil du ikke starte med at fortælle mig, hvad du gjorde ved dig selv, så jeg er sikker på, at jeg har forstået det rigtigt?"

Skriv fx: skar i armen på værelset / slog hovedet mod væggen / kradsede i huden på badeværelset.

2. Kroppen - hvad mærkede du?

Den kropslige reaktion kan for de fleste være nemmest at starte med.

Spørg fx: "Lige inden du begyndte at skade dig selv, kan du så fortælle mig lidt om, hvad du mærkede i din krop?"

Tilbyd ord ved at reflektere højt, hvis det er svært for den unge: tryk i brystet, kvalme, uro i benene.

3. Tanker - hvad fyldte i hovedet?

Når der er skabt et udgangspunkt i den kropslige reaktion, kan den nu sammenkædes med, hvad der var på spil af tanker på samme tid som den kropslige reaktion.

Spørg fx: "Da du havde det her voldsomme kropslige ubehag, som du beskriver, kan du så huske og prøve at fortælle mig, hvilke tanker du havde inde i hovedet? Var der nogle bestemte sætninger, der blev ved med at komme igen?"

Skriv kort i dit barns egne ord, fx: jeg kan ikke mere / jeg ødelægger det for alle / det stopper aldrig.

4. Følelser - hvad følte du?

Her er der fokus på de følelser, der udspillede sig i den unge samtidig med den kropslige reaktion og tankerne. For at hjælpe den unge på vej kan det være en hjælp at gribe fat i de tanker, dit barn har beskrevet.

Spørg fx: "Da du havde tanker, som "jeg ødelægger det for alle", hvilke følelser gav det så dig inde i?"

Skriv fx: følte skam / håbløshed / trist / vred / skamfuld / tom / bange / overvældet.

5. Udløsende hændelse - hvad tippede det?

Her leder I efter den situation, der fik det til at tippe.

Spørg fx: "Hvis du ser tilbage - hvad var det sidste, der skete, før det blev for meget? Det, som igangsætte de følelser, tanker og kropslige reaktioner, vi lige har snakket om. Var der noget, nogen sagde, skrev eller gjorde?"

Det kan være små ting: en kommentar, en besked, et blik, en opgave, en konflikt.

Skriv fx: en dårlig nyhed / skænderi ved aftensmad / fik en besked fra ven.

6. Sårbarhed - hvad gjorde dig ekstra sårbar den dag?

Her handler det om opbygningen: det, der gjorde, at netop den dag var sværere at klare.

Spørg fx: "Hvordan havde du sovet/spist i dagene op til? Var der noget, der havde stresset dig op til? Havde der været noget svært i skolen, på sociale medier, med venner i dagene op til?"

Skriv fx: sovet 3 timer / sprunget frokost over / uvenner med veninde / mange opgaver.

7. Kortvarige konsekvenser - hvad skete lige efter selvskaden?

Nu ser I på, hvad selvskaden gav i øjeblikket.

Spørg fx: "Lige efter - hvad skete der inde i dig? Blev noget lettere, roligere eller mere tåleligt?"

Det kan være: ro, tomhed, lettelse, kontrol, mindre tankemylder.

Skriv fx: fik ro i hovedet / følte lettelse / kunne endelig græde.

8. Langvarige konsekvenser - hvad sker bagefter på længere sigt?

Til sidst ser I på det, der sker på længere sigt efter selvskaden - det kan være i timerne eller dagene efter. Der, hvor både skam, praktiske konsekvenser og relationer kommer i spil.

Spørg fx: "Hvordan havde du det resten af dagen/dagen efter? Var der noget, du gik glip af? Påvirkede det dig i forhold til venner, skole, os derhjemme?"

Skriv fx: skamfuld / træt / holdt mig væk fra venner / kom bagud med skole / mor og far blev bekymrede.

Sig gerne højt undervejs: "Det her handler ikke om at finde nogen, der gjorde noget forkert. Det handler om, at både du og jeg kan blive klogere sammen og prøve at forstå det hele lidt bedre, så vi sammen kan hjælpe dig bedre næste gang."

Løsninger

- Hvad kan hjælpe næste gang, kæden begynder?

Når kæden er tegnet op i sin helhed, går I videre til at undersøge, hvad der muligvis kunne have hjulpet - og hvad I kan prøve at gøre fremover. Løsningsanalysen bygger direkte på kæden. I skal ikke ændre fortiden, men bruge den som et kort til fremtiden.

1: Se på kæden sammen

Spørg fx: "Hvis du tænker tilbage - hvor i kæden blev det for alvor svært? Er der ét sted, hvor du ville ønske, at du havde gjort noget andet - eller at vi havde hjulpet anderledes?"

Marker de led i kæden, der føles vigtigst.

2: Hvad kunne du have gjort i stedet?

Her handler det om alternative strategier for den unge - uden at det bliver moraliserende.

Spørg fx: "Hvis vi leger, at du kunne spole tilbage - hvad kunne måske have hjulpet en lille smule der? Er der noget, du kender fra før, der kan lette presset?"

Skriv 2-3 konkrete forslag, fx: gå ind til mor/far og sige 'jeg er i gul zone' / lytte til min lydfil / sende en sms til en ven.

Det er vigtigt, at det er små, realistiske skridt, ikke ideal-løsninger.

3: Hvad kunne vi som forældre have gjort anderledes?

Her kan du lade den unge sætte ord på, hvilken støtte I som forældre kunne give - uden at overtage hele ansvaret.

Spørg fx: "Var der et sted, hvor du kunne have brugt mig anderledes? Var der noget, jeg gjorde, som faktisk gjorde det sværere? Hvad kunne du ønske dig i stedet?"

Skriv 2-3 ting, du som forælder vil øve dig på næste gang, fx: give dig ekstra plads i øjeblikket / ikke hæve stemmen / give dig fri for opvask hver onsdag.

4: Hvad kan vi ændre i hverdagen?

Byg bro tilbage til sårbarhedsfaktorerne fra kæden.

Spørg fx: "Hvilke strategier kunne du bruge i hverdagen for at undgå, at du bliver sårbar? Er der noget i hverdagen, du kan gøre, så du ikke starter dagen helt opbrugt?"

Skriv fx: fast sengetid 4 dage om ugen / tale med mor og far om, hvordan det går, 1 gang om dagen / have 2 planlagte pauser i løbet af dagen på 10 min. med musik fra "afledningsplaylisten".

5: En konkret plan

Til sidst samler I det hele i 2-3 små aftaler.



Region Syddanmark

www.regionsyddanmark.dk

Rammesat samtale

- Kædeanalyse

Udløsende
hændelse:

Sårbarheder op til:

Forklar formålet

Sæt rammerne og afstem

"Jeg vil meget gerne snakke med dig om episoden i går - ikke fordi jeg vil skælde dig ud, men fordi jeg sammen med dig gerne vil blive klogere på, hvad der skete, så både du og jeg kan hjælpe dig bedre."

Følelser:

Kropslig
reaktion:

Tanker:

Selvskaden:

Kortsigtet:

Langsigtet:

Løsninger

Hvor kan kæden brydes?

Mindske sårbarhed:

Kriseplan ved
selvskadetrang:

Rammesat samtale

- Kædeanalyse

Forklar formålet

Sæt rammerne og afstem

"Nanna, jeg vil meget gerne snakke med dig om episoden i går - ikke fordi jeg vil skælde dig ud, men fordi jeg sammen med dig gerne vil blive klogere på, hvad der skete, så både du og jeg kan hjælpe dig bedre."

Udløsende hændelse:

Mor siger: "Nanna, det er din tur til at tage af bordet." Mor presser, da Nanna fokuserer på at skulle læse på sit skoleprojekt

Sårbarheder op til:

Tankemylder om aftenen om projekt

Manglende søvn

Spist mindre

Isoleret sig mere med projektarbejde

Følelser:

Bange, trist, dårlig til tingene, vrede

Kropslig reaktion:

Knude i maven

Hoved ved at springe

Tanker:

"Jeg dur ikke til det"

"Ingen forstår, hvor presset jeg er"

Selvskaden:

Skærer i armen

Kortsigtet:

Det gav ro - fik knuden til at aftage og negative tanker til at stoppe

Langsigtet:

Ked af selvskaden, føler sig mærkelig og anderledes

Løsninger

Hvor kan kæden brydes?

Mindske sårbarhed:

Fokus på at få nok søvn.
Sende en SMS til mor ved tankemylder om aften og få en snak

Kriseplan ved selvskadetrang:

Have chokolade-chilikugler liggende på værelse.

Start med én med styrke 6, vent 5 min.

Hvis det ikke virker, så tag en styrke 9 og vent 5 min.

Hvis det ikke virker, så tag en styrke 12 og vent 5 min.

Denne udfyldte kædeanalyse følger "Nanna" og mors samtale, som du kan høre i en podcast ved at scanne QR-koden. Udsendelsen varer ca. 30 minutter.

SCAN

